



Noviembre 2018

“Comuniquem-nos”

Un proyecto intergeneracional

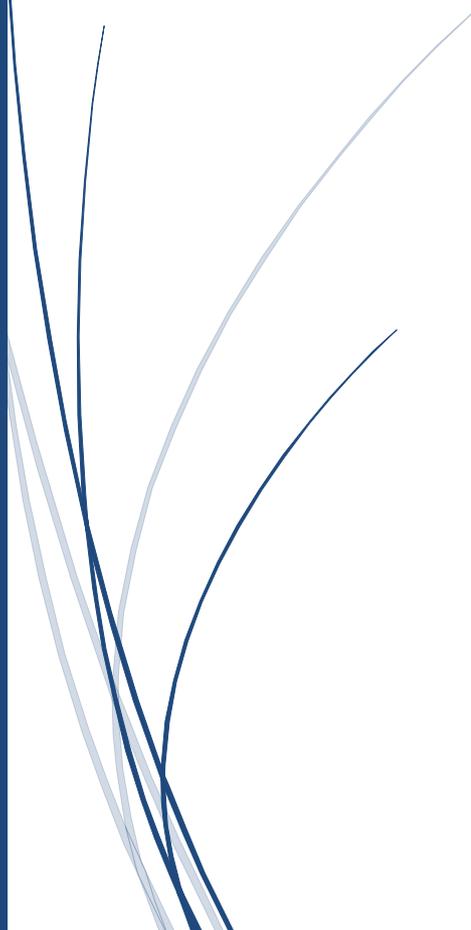


Tabla de contenido

Resumen	2
Introducción.....	3
Objetivos.....	4
Metodología.....	7
Calendario del proyecto.....	7
Resultados: mejoras en la eficacia, eficiencia y aplicabilidad en el sector	11
Conclusiones.....	18
Mejoras para la siguiente edición	19
Bibliografía.....	20
Anexos	21

Resumen

El presente proyecto enlaza a los usuarios de una residencia y centro de día de la tercera edad con alumnos de quinto de primaria. Nace como eje para potenciar la integración de los residentes con el entorno, y ofrece grandes experiencias y sentimientos una vez llevado a cabo. La metodología utilizada ha sido un intercambio de cartas entre niños y mayores, estos intercambios se han hecho una vez al mes. Como conclusiones se han podido extraer diferentes como la mejora del sentimiento de utilidad en los residentes, un aumento de la autoestima y mejor fluidez en la comunicación.

Palabras clave: tercera edad, intergeneracional, integración, residencia, vejez, vejez activa.

Abstract

This project links users of a residence for the elderly with fifth grade students. It is born as an axis to promote the integration of residents with the environment, and offers great experiences and feelings once carried out. The methodology followed and the conclusions reached in this first edition of the project are presented.

Key words: third age, intergenerational, integration, residence, old age, active old age.

Introducción

La atención a la tercera edad es uno de los mayores retos del siglo XXI (Martin, M. 2012) y las previsiones avanzan que a lo largo de este siglo el número de personas que dependientes y con necesidad de atención por parte de servicios asistenciales se multiplicará considerablemente, probablemente debido al aumento de la esperanza de vida en España en los últimos años.

Existen diferentes patologías entre los residentes del centro, algunas de ellas no tienen cura, aunque si existen tratamientos farmacológicos y no farmacológicos. El proyecto que aquí se presenta se enmarca dentro de una mejora en la atención de personas dependientes desde un punto de vista no farmacológico; lo que se ha querido trabajar con este proyecto son diferentes aspectos tanto cognitivos como la memoria a otros mucho más funcionales como el sentimiento de utilidad.

“Comuniquem-nos” nace de la colaboración entre dos entidades diferentes dentro de una misma comunidad, enlaza a los usuarios de la residencia y centro de día con alumnos de una escuela primaria, en concreto de quinto, por tanto, rondan los diez u once años de edad.

El intercambio de comunicaciones será la estrategia para trabajar con los residentes la conexión con el entorno, la adaptación a la comunidad, y para recordar el sentimiento de utilidad que proporcionan a la sociedad similar al que se podía sentir en años anteriores.

Primeramente, se abordarán cuáles fueron las necesidades que llevaron a los profesionales a plantear esta colaboración, qué criterios se han seguido para escoger a los participantes de proyecto y los objetivos que se han trabajado.

Más adelante se explicará la metodología que se ha seguido, y la temporalidad de estos intercambios, sintetizando además aquellos temas más frecuentes en las comunicaciones, así como también las problemáticas con las que se han encontrado durante la puesta en marcha del proyecto.

Por último, se explicarán cuáles han sido los resultados, aquellas conclusiones a las que se han podido llegar, y además posibles mejoras para próximas ediciones.

Objetivos

El objetivo del proyecto es conocer si el contacto intergeneracional entre los residentes del centro y los alumnos de colegio incrementa la calidad de vida de los residentes, lo que se traduce en mejorar el sentimiento de utilidad, la autoestima y el autoconcepto, la memoria y la comunicación.

Para conocer si estas comunicaciones y la relación que se ha creado entre alumnos y usuarios de la residencia y centro de día a aportado mejoras, psicóloga y educadora social, con la ayuda del equipo gerocultor registraran todo aquello que resulte significativo en relación al proyecto que se está llevando a cabo.

A continuación, se detallarán los objetivos planteados en este proyecto para cada concepto.

Sentimiento de utilidad

Con este trabajo se pretende conocer si es posible aumentar el sentimiento de utilidad en nuestros mayores, que sentimiento de utilidad tenían antes y cual tienen ahora dándoles un papel destacado y un rol trascendente, el cual merecen, pero actualmente no se les da en la sociedad donde ya no tienen cabida.

En el caso de ancianos y de forma puede que más intensa en mayores institucionalizados, se ve que no resulta fácil que puedan transmitir todo aquel afecto que necesitan dar, también les es difícil transmitir sus ingentes conocimientos sobre la vida e inagotables experiencias. A esto se refiere cuando se dice darles este “rol trascendente”. La sociedad actual parece que ha ido relegando poco a poco a los mayores fuera de la participación activa en la educación y transmisión de conocimientos a los más jóvenes, y lo que es aún más importante; el intercambio afectivo intergeneracional.

Para poder evaluar si esto ha mejorado la observación irá enfocada por una parte a la participación en las actividades, si los protagonistas del proyecto participan más o menos en las actividades grupales, o si crean alguna actividad propia. Además, también se tendrá en cuenta el discurso que utilicen a la hora de escribir las cartas, observar el valor que ellos mismos le están otorgando a sus vivencias.

Autoestima y autoconcepto

De forma inevitable este intercambio de experiencias y conocimientos lleva en paralelo un intercambio de afecto. Los niños y los mayores son aliados naturales y lo que esperamos observar es si este afecto fluye desde el inicio con vida propia, y si influye en el estado anímico de los mayores, o si incluso les hace cambiar el propio modo de cómo se ven a sí mismos.

Para evaluar estos conceptos lo que se hará será observar si se está creando un vínculo con los niños a través de las comunicaciones, registrar si la nueva perspectiva de uno mismo genera más colaboración en las actividades básicas de la vida diaria y en la fase final observar como reciben a los niños.

Memoria

Este ejercicio que se está pidiendo a los mayores necesita un trabajo cognitivo, expresamente de memoria, ya que explican, narran y adaptan sus experiencias para que los niños puedan comprender y hacer suyas las vivencias que les cuentan.

Se pretende conocer entonces si esta interacción puede ayudar a conservar la identidad del usuario mediante la reactivación de su pasado mediante la evocación de situaciones del pasado, activando el funcionamiento y la reminiscencia de la memoria remota y resaltando aspectos emocionales del recuerdo.

Para evaluar este apartado se tendrá en cuenta si se acuerdan del proyecto de una sesión a la otra, que recuerdan de los niños, si a medida que avanzan las sesiones se va interiorizando más la figura de los niños, y también los recuerdos que se van generando de sus propias vivencias.

Comunicación

Aunque partimos de un contexto residencial, donde se comparten las veinticuatro horas del día con los mismos residentes cabe destacar que la comunicación no siempre fluye tanto como nos gustaría. Este objetivo transversal en la mayoría de proyectos del centro, se centra en conocer si el trabajo realizado ayuda a la comunicación entre los propios

participantes, entre participantes y otros usuarios, entre participantes y familiares, y finalmente entre participantes y profesionales. Se quiere conocer si puede ser una herramienta que facilite la comunicación espontánea para los usuarios.

Para evaluar todo aquello que tiene relación con la comunicación se observarán las relaciones que establezcan los participantes entre ellos, con otros residentes, con los profesionales y con la familia, se medirá si estas interacciones han aumentado, y si normalmente hablan sobre los niños.

Además de los beneficios que ha aportado este proyecto a los residentes, también han comunicado las profesoras diferentes mejoras que han podido observar en los niños como ha sido el aumento de la empatía, paciencia, solidaridad e inteligencia emocional, además también es destacable la disminución de los prejuicios que tenían tanto hacia los abuelos como hacia el centro residencial.

Metodología

Para empezar las cuestiones metodológicas es importante centrarse en por qué se ha iniciado este proyecto. En este caso cabe destacar que surge a raíz de la necesidad de seguir un proceso de socialización con el exterior de los usuarios de centros residenciales. Hay que tener en cuenta que todas las personas que actualmente viven en su totalidad o no en un centro residencial lo han hecho anteriormente en sus domicilios, desde donde también tenían acceso a otras interacciones con vecinos, comerciantes... es importante tener en cuenta esto, aunque parezca una obviedad, porque lo que no puede ocurrir es que cuando una persona ingrese en un centro residencial pierda el contacto con el entorno. En grandes rasgos ha sido una puerta que se ha abierto para poder mantener a los usuarios de la residencia en conexión con el exterior.

Partimos de una visión de vejez activa, donde las personas mayores pueden aportar mucho, no sólo son concebidas como personas que necesitan ayuda de los demás, sino que también pueden aportar.

Calendario del proyecto

El proyecto se ha estructurado en diferentes fases que son:

Primera fase: Presentación (duración una semana - septiembre)

Esta primera fase es la de contacto entre los profesionales del colegio y de la residencia para presentarse el proyecto y poder establecer unas directrices claras.

Una vez cerrado el cómo se iba a llevar a cabo el proyecto, se le presentó al equipo de la residencia y se marcaron a la psicóloga y educadora social del centro para que fueran las responsables.

A su misma vez también las profesoras del colegio se lo explicaron a los niños.

Segunda fase: Los participantes (duración una semana - septiembre)

Para escoger a los participantes de la residencia se empezó por hacer una selección por GDS, se optó por residentes con un deterioro leve a moderado, GDS2 a GDS4, para que la memoria no fuera un problema y pudieran seguir con normalidad la línea de comunicaciones.

No obstante, este no fue el único requisito que se fijó también se escogieron personas que habitualmente participan en las actividades del centro, que se muestran motivadas a nuevas iniciativas, y que de media participen a unas tres actividades semanales, para poder garantizar así que no abandonaran el proyecto durante su transcurso.

También fue interesante escoger personas que tuvieran ganas de explicar sus vivencias, que fueran extrovertidos, lo que nos ayudó fue coger participantes que habitualmente conversan con otros residentes o con profesionales.

Finalmente cabe decir que se escogieron residentes que no se mostraban contentos, o alegres o que incluso estaban incomodos con la idea de vivir en una residencia, para poder valorar las mejoras en el estado anímico de estos.

Tercera fase: información a terceros y formación de parejas (duración una semana - septiembre)

Es en esta tercera fase cuando se informa a las familias de los residentes del inicio del proyecto, y explicación de los objetivos principales que se han marcado.

Es durante esta semana también donde los niños escogen al abuelo que quieren escribir. Esto se hace en el colegio, la profesora apunta los diferentes nombres de manera aleatoria en la pizarra y los niños escogen uno al azar.

Cuarta fase: las comunicaciones (duración treinta y seis semanas – octubre a mayo)

Durante esta fase donde pasa la mayor parte del proyecto, treinta y seis semanas concretamente, se envían doce cartas en total, seis de los mayores y seis de los niños, dos de ellas acompañadas de comunicaciones especiales como han sido representaciones de los abuelos en dibujos y postales de Navidad. Tanto el colegio como la residencia tienen tres semanas de tiempo para enviar cada remesa de cartas.

La primera carta proviene de los niños, la profesora se acerca a traerlas a la residencia. En esta primera ocasión las cartas que las entregan la educadora social y la psicóloga a

los residentes, las entregan de uno en uno, leyéndola por primera vez con el usuario, en las próximas entregas se leerán en la intimidad y las profesionales las leerán si el residente lo pide.

También cabe destacar que la primera carta que escriben los usuarios la escriben conjuntamente con la educadora o psicóloga.

En las posteriores entregas será el residente el que decida si quiere escribir la carta solo, con la familia o con las profesionales.

Además, durante esta fase las responsables del proyecto en la residencia, se citarán con las responsables del colegio en cuatro ocasiones, aproximadamente cada mes y medio.

Es durante esta fase donde se pone en marcha el proceso de observación para poder evaluar los beneficios del proyecto, y además también se escribe un diario de bitácora donde se registrarán todo aquello que sea relevante, apuntando siempre el día, el momento en el que se encuentran las comunicaciones si se están escribiendo, leyendo o esperando.

Las cosas que se apuntan en este diario son las mejoras observadas, anécdotas, trozos de cartas que sean importantes para los objetivos planteados, los sentimientos que se están generando durante la creación del vínculo y en definitiva todo aquello que sea relevante para el proyecto y futuras mejoras para próximas ediciones.

También se tendrán en cuenta los seguimientos que escriban otros profesionales del centro como pueden ser gerocultores, fisioterapeuta, enfermeros, dirección... en relación a los participantes del proyecto.



Fotografía: *Llegada de los primeros envíos especiales*

Quinta fase: el encuentro (tres semanas – mayo a junio)

Esta fase se inicia con la visita de la educadora social y la psicóloga de la residencia al colegio; lo que se pretende es explicarles a los niños que es una residencia y su funcionamiento, y resolver las dudas que puedan tener.

También se reúnen las profesionales de ambos centros en dos ocasiones para poder organizar el día del encuentro que tendrá lugar en la residencia. Los alumnos del colegio harán la visita a modo de excursión.

El día del encuentro empieza con el recibimiento de los niños en la residencia por parte de la psicóloga y educadora social, posteriormente cada pareja de niños se reúne con el abuelo al que escriben y finalmente hacen un tour por la residencia y desayuno todos juntos.

Quinta fase: el cierre (1 semana – junio a julio)

En esta fase se reúne a los participantes del proyecto y se hace una evaluación oral, se les pregunta si les ha gustado el proyecto y que cosas les pueden haber aportado a ellos personalmente, se hace el cierre y se explica que ya no habrá más comunicaciones de manera formal, aunque ellos pueden seguir escribiéndose con los niños por su cuenta.

Finalmente, se reúnen profesionales de ambos centros para poner en común como ha ido el proyecto, cuáles han sido los puntos fuertes y débiles de éste, y mejoras para una segunda edición.



Fotografía: *Los protagonistas del proyecto*

Resultados: mejoras en la eficacia, eficiencia y aplicabilidad en el sector

Los resultados se han interpretado en base a las anotaciones que se han ido recogiendo en el diario y las observaciones aportadas por otros profesionales mediante seguimientos escritos.

Para poder analizar de manera adecuada los resultados del proyecto, se van a ir analizando uno a uno los objetivos que se pretendían conseguir con este trabajo:

Sentimiento de utilidad

Durante estos seis meses de trabajo, se ha podido observar como los participantes han pasado de preguntar al principio que van a escribir a los niños si ellos no tienen nada que contar a estar esperando sus cartas para poder seguir “ayudando” a estos chicos con sus cuestiones del día a día.

Se han sentido nuevamente útiles, ya que han ayudado a niños en temas como los estudios, las relaciones familiares, sobre todo con padres y hermanos, han podido dar consejo y resolver las dudas que a los niños les surgían y explicarles como ha sido su infancia para que los niños valoren lo que tienen a día de hoy. Esto hace que los residentes puedan volver a aportar a la vida de los demás, con esa capacidad de ayuda que siempre han tenido, y que había quedado relegado a un segundo plano.



Fotografía: *El día del encuentro*

Incluso una vez ya se han visto los niños con los mayores, los niños les han verbalizado que están muy agradecidos por la sabiduría que han recibido de los mayores, los cuales están muy orgullosos del trabajo que han hecho por los niños, han adaptado de nuevo este rol de cuidador y no de ser cuidado.

Recogido del diario de bitácora: *“uno de los niños comentaba a su “abuelo”:* gracias a ti he descubierto que me gustan los garbanzos y mi abuela de verdad está muy contenta.”

Cabe destacar también que además se han registrado mejoras en la participación de los protagonistas del proyecto en relación a las actividades de educación social de la residencia.

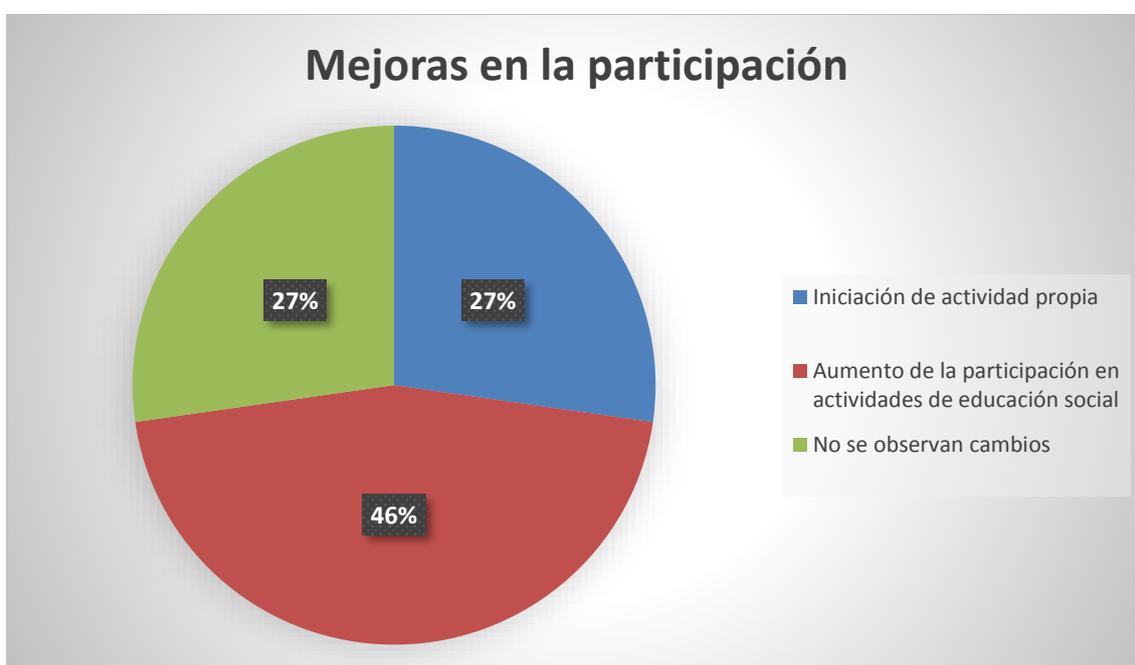


Gráfico: *Relación de las mejoras en la participación de los usuarios*

Como se puede observar hay un 73% de los participantes en los cuales ha habido cambios en relación a la participación, lo cual está íntimamente ligado con el sentimiento de utilidad, ya que muchas veces cuando alguien no quiere participar en una actividad, es porque no se ve capaz de realizarla.

También se puede observar cómo un 27% de los usuarios han iniciado una actividad propia a raíz de este proyecto, que no existía con anterioridad, con esto nos referimos a que se han acostumbrado a ponerse de manera individual a realizar una tarea, como lo

hacían también cuando escribían las cartas. Cuando se habla de actividad propia en este caso se hace referencia a la lectura tanto de revistas, periódicos y libros, y también a la realización de pasatiempos.

Autoestima y autoconcepto

El vínculo que se ha ido creando entre niños y residentes ha hecho que la autoestima y el propio autoconcepto se hayan visto cambiados.

Citamos ahora una de las frases recogida en el diario de uno de los mayores que comenta con una de las profesionales que lleva el proyecto “nunca pensé que nadie que no fuera de mi familia, a día de hoy pudiera quererme tanto como lo hace Paula, es un amor sincero.”

Cabe destacar también, que cuando los niños visitaron la residencia, les sorprendió gratamente lo cual alegró mucho a los residentes, y vieron que, aunque no puedan vivir en su domicilio habitual, siguen teniendo un hogar.



Fotografía: *Visita de los alumnos a la cocina de la residencia.*

Además, se ha podido observar que en el 100% de los casos los residentes se han sentido a gusto con los menores, lo cual ha aumentado la autoestima ya que durante las comunicaciones se han verbalizado cosas importantes para ésta.

Se recogen en el siguiente grafico los factores más importantes que han tenido relación con el aumento de la autoestima.

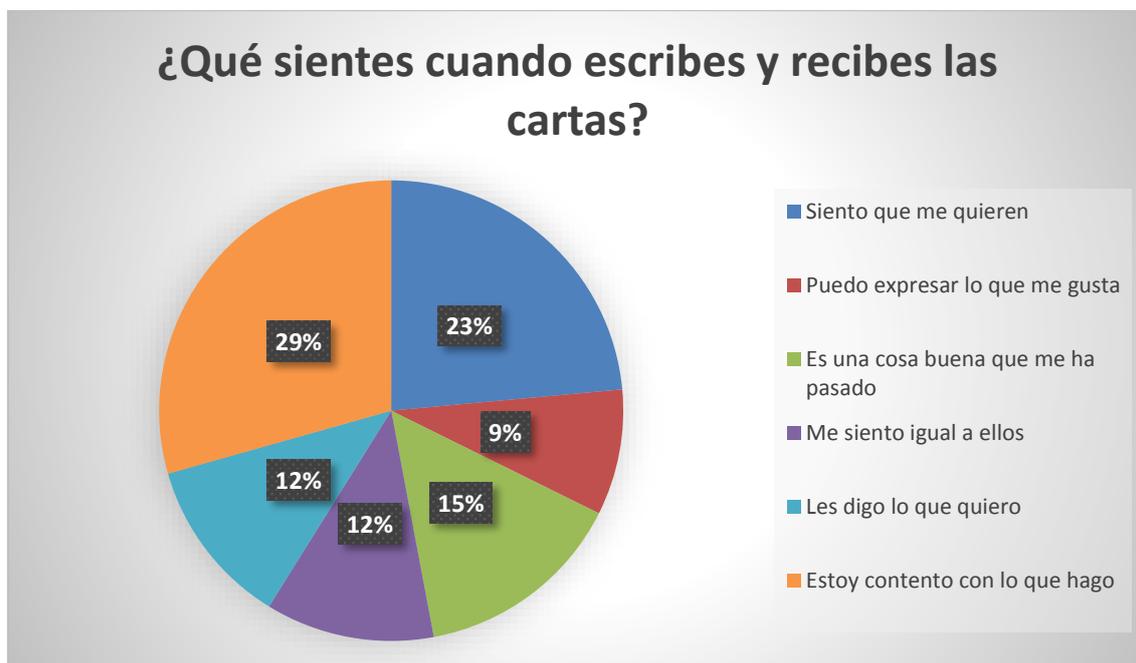


Gráfico: *Respuestas a la pregunta formulada por educadora social*

Como se puede observar en el grafico tanto el punto de vista positivo, como la expresión de sentimientos, poder expresar los gustos sin ser juzgado, sentirse igual que perteneces a un grupo y estar contento con lo que se hace son elementos claves para la autoestima y el autoconcepto de las personas.

Memoria

En este aspecto se han conseguido resultados puntuales y temporales en relación a la memoria.

Se ha trabajado la memoria, sobretodo en relación a la infancia y juventud; los residentes han vuelto de nuevo a esos años, han empatizado con los niños e incluso en algún caso han llegado a recordar algo que hacía muchos años han tenido en el olvido, han vuelto a recodar las ambiciones que tenían, los pensamientos, el tiempo del colegio e incluso las relaciones con sus progenitores.

Todo este trabajo de memoria ha sido realmente profundo, ya que no sólo han recordado estos hechos, sino que han vuelto a ponerse en la piel donde estaban años atrás, han adaptado esta experiencia y la han puesto al alcance de los niños.

Además, también se ha evaluado si los participantes se acordaban del proyecto de una sesión a la siguiente y si recordaban algunos detalles de lo que escribían los niños.

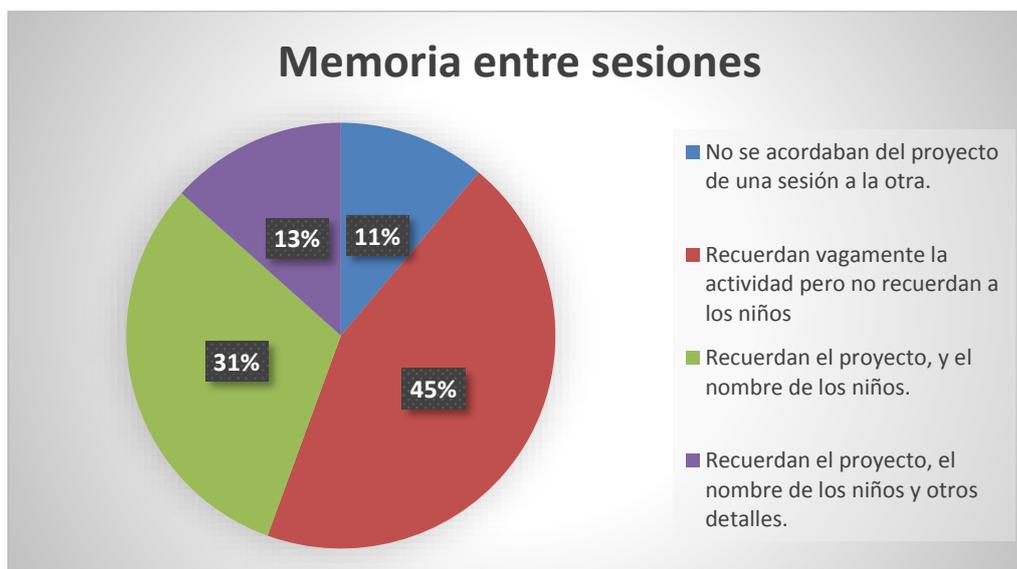


Gráfico: *Relación entre la memoria y el seguimiento de las sesiones.*

Como se puede observar un 11% de los participantes no recordaban nada del proyecto de una sesión a otra, pero en cambio un total de 44% sí que recordaban lo que hacían e incluso el nombre de los niños, lo cual no es habitual teniendo en cuenta los problemas de memoria que suelen tener.

Comunicación

En relación a la comunicación cabe decir que se han observado mejoras en la comunicación entre participantes, entre residentes en general, entre residentes con familiares y entre participantes y profesionales.

En definitiva, la comunicación espontánea ha ido en aumento, así como también los vínculos entre los participantes.



Fotografía: Puesta en común de los envíos recibidos.

A continuación, se muestra un gráfico en relación al número de familias que han formado parte durante el proyecto.



Gráfico: Relación de participación de las familias en el proyecto

Como se puede observar la mayoría de las familias han estado en contacto con el proyecto durante su elaboración y han ayudado a la gestión del mismo, e incluso han escrito cartas conjuntamente con los residentes para enviarlas a los niños.

Recogido del diario de bitácora: *“En el caso de mi madre, el proyecto ha resultado fantástico, ya que la he visto muy contenta y alegre como llenando un vacío que tiene, nos ha ayudado mucho a ambas y nos ha permitido compartir cosas que, aunque parecen pequeñas, nos pasaban desapercibidas”*.

Resultados no esperados

También son destacables otros resultados que no se habían previsto en el momento de iniciar el proyecto.

Para empezar, explicar que durante el transcurso del proyecto tanto la radio como la televisión de Badalona se interesaron mucho, y decidieron hacer diferentes grabaciones e incluso un reportaje de video, lo cual ha hecho mucha difusión al proyecto, y ha gustado mucho a todos los agentes implicados. Estas grabaciones además han hecho sentir en los usuarios un sentimiento de orgullo de poder explicarles a los demás todo el trabajo hecho.

También es importante hablar de los beneficios que ha tenido el proyecto en los niños que están relacionados sobre todo con los valores: respeto, amor, tolerancia, responsabilidad y paciencia. Por otra parte, también han empatizado con los residentes, lo que les ha permitido conocer la vida en décadas anteriores.

Finalmente destacar que el proyecto ha generado en todas las personas que han formado parte de él han experimentado muchos sentimientos, se han emocionado e incluso familias, residentes y profesionales han llorado durante este proceso.

Conclusiones

Después de haber la investigación cuyo objetivo era conocer los beneficios que ha aportado el proyecto intergeneracional en los usuarios del centro, se puede afirmar que si existen beneficios ya sean potenciando las relaciones entre los compañeros del centro, desarrollando su autoestima, potenciando el autoconcepto y mejorando el sentimiento de utilidad entre otros. Teniendo todo esto en cuenta se puede decir que la calidad de estas personas ha mejorado con la implementación de esta praxis aunque se necesita una continuidad para estos beneficios sigan siempre presentes.

Es especialmente importante para las personas institucionalizadas, potenciar sus capacidades comunicativas y sociales, ya que con estas interacciones se permitirá trabajar muchas capacidades cognitivas e impedir que se desarrolle un deterioro cognitivo en la medida de lo posible.

Finalmente destacar, que, aunque en la próxima edición habrán muchas mejoras que en este momento no se han tenido en cuenta, ha sido todo un éxito, ya que los mayores han disfrutado mucho del proceso y lo han sentido suyo, que es para lo que se está trabajando para poder mejorar su calidad de vida, y su día a día en la residencia.



Fotografía: *El día del encuentro. Sobran las palabras.*

Mejoras para la siguiente edición

De cara a la siguiente edición son varias mejoras las que se quieren incorporar, para poder conseguir mayores beneficios.

Primeramente, cuando se escojan los residentes se hará de manera más acotada, con un perfil más cerrado, teniendo en cuenta más ítems tanto psicológicos como cognitivos.

También sería una buena idea hacer un pequeño resumen de cada carta para los usuarios, es decir cuando llega la primera carta incluir una fotografía en el sobre y pegarla en una hoja, en esta hoja ir apuntando todas las cosas relevantes de los niños y que los usuarios de la residencia puedan tener acceso siempre que lo necesiten.

Finalmente se buscarán otros medios de evaluación como tablas y entrevistas antes y después con los participantes.

Bibliografía

Brunet, I., Pastor, I. y Belzunegui, A. (2002). *Tècniques d'investigació social: Fonaments epistemològics i metodològics*. Barcelona: Pòrtic.

Campbell, A. (1976). Subjectives Measures of Well-Being. *American Psychologist*, February, 117-124.

Colom, A. y Orte C, (2001). *Gerontología educativa y social. Pedagogía social y personas mayores*. Barcelona: Amat.

Corbetta, P. (2007). *Metodologia y técnicas de investigación social*. Madrid: Editorial McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.

Fernandez-Ballesteros, R. (2014). *Envejecimiento activo*. Barcelona: Editorial Piramide.

Forn, L. y Padrós J. (1999) *Psicoestimulació i demencia: quan, com i per què?* Barcelona: INTRESS

Gándara Martín, J. (1995) *Envejecer en soledad: Repercusiones psicopatológicas de la soledad en los ancianos*. Madrid: Editorial Popular.

Martin, M. (2012). *Comprender la enfermedad de Alzheimer*. Barcelona: Editorial Amat.

Sánchez Salgado, C. (2000) *Gerontología Social*. Buenos Aires: Editorial Espacio

Sellitz, C. et al. (1976). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Rialp.

Anexos

Podcast Radio Badalona, a partir del minuto 32.

https://enacast.com/media_download/recordedpodcasts/radiob/2018/3/7/2018-3-7_12098_badalonamati.mp3

Reportaje Televisión de Badalona.

<http://tvbadalona.xiptv.cat/badalona-tres60/capitol/19-de-marc-de-2018>